

2017 #11

u^b**b
UNIVERSITÄT
BERN****CDE
CENTRE FOR DEVELOPMENT
AND ENVIRONMENT**

CDE POLICY BRIEF



Genug ist gut genug: mit Suffizienz gegen den Ressourcenverbrauch

Den weltweiten Verbrauch nicht erneuerbarer Ressourcen zu senken, erneuerbare Ressourcen nachhaltig zu nutzen und allen ein gutes Leben zu ermöglichen sind zentrale Forderungen einer nachhaltigen Entwicklung. Dazu müssten die Ressourcen¹ und der Zugang dazu sowie die Lebenschancen gerechter verteilt werden, als dies bis dato geschieht.² Trotz vielfältiger Massnahmen beispielsweise zur Effizienzsteigerung nimmt der globale Ressourcenverbrauch weiter zu. Vor allem der globale Norden ist aufgerufen, seine Verantwortung wahrzunehmen und seinen übermässigen Ressourcenverbrauch zu senken.³ Dieser Policy Brief geht der Frage nach, was ein suffizienter Lebensstil zur Senkung des Ressourcenverbrauchs und zur Ermöglichung eines guten Lebens beitragen kann.

Ressourcen am Limit

„Wollten alle Menschen so leben wie wir in der Schweiz, wären fast drei Erden nötig“ (Poldervaart 2015).⁴ Weltweit wären bereits ein-einhalb Erden notwendig, um die nicht erneuerbaren Ressourcen nicht zu übernutzen.⁵ Um die planetaren Grenzen zu respektieren, müsste beispielsweise der CO₂-Ausstoss global auf einen Viertel und derjenige der Schweiz auf einen Achtel der jetzigen Menge reduziert werden.⁶ Lebensnotwendige Ressourcen werden immer knapper. Gleichzeitig

steigt der Verbrauch weiter an. Das Wissen und Bewusstsein insbesondere um die negativen ökologischen und sozialen Folgen nehmen zu. Die Dringlichkeit, den Ressourcenverbrauch zu senken, um eine nachhaltige Entwicklung zu ermöglichen, wird immer offensichtlicher.⁷

Suffizienz – ein erfolgversprechendes Konzept

Im Umgang mit der Nutzung natürlicher Ressourcen lassen sich drei allgemeine Strategien unterscheiden: Effizienz, Konsistenz

KERNBOTSCHAFTEN

- Um den globalen Ressourcenverbrauch zu reduzieren, genügen Effizienz- und Konsistenzstrategien alleine nicht. Zusätzlich sind Suffizienzstrategien notwendig, um den übermässigen Ressourcenverbrauch insbesondere in reichen Regionen zu senken.
- Beispiele zeigen, dass ein suffizienter Lebensstil zu weniger Ressourcenverbrauch führt und gleichzeitig ein gutes Leben ermöglicht. Ihm stehen Hemmnisse entgegen, aber es gibt auch Faktoren, die ein suffizientes Leben erleichtern und fördern.
- Wesentliche Ansatzpunkte zur Überwindung der Hemmnisse und zur Stärkung der fördernden Faktoren bestehen in der Bildung, in der Kommunikation von Vorbildern und in alternativen Arbeits(zeit)modellen.
- Solche Massnahmen können zur Verbreitung eines suffizienten Lebensstils, zu einem gesellschaftlichen Wertewandel und zum Umbau des Wirtschaftssystems beitragen.



Die hier präsentierte Forschung fokussiert auf die Schweiz.

Box 1. Den suffizienten Lebensstil untersuchen

Die erläuterten Ergebnisse stammen aus dem Forschungsprojekt *Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben* (2013–2016), das von der Stiftung Mercator Schweiz gefördert wurde.¹⁴ CDE-Forschende (Leng, Schild und Hofmann 2016) untersuchten Fragen wie:

Wie sieht ein suffizienter Lebensstil in der Schweiz, bezogen auf die Bereiche Mobilität und Alltagskonsum, heute aus?

Wie verhalten sich suffizient lebende Personen, welche Einstellungen und Werte motivieren einen suffizienten Lebensstil, welche Kompetenzen befördern ihn?

Welche Zusammenhänge sehen suffizient lebende Personen zwischen ihrem Lebensstil und der positiven Bewertung ihrer Lebenszufriedenheit?

Es wurde ein integrierter Methodenzugang gewählt, der eine schriftliche Befragung (N = 150), leitfadengestützte Interviews (N = 25), einen Workshop mit ExpertInnen sowie Literaturanalysen umfasste. Die interviewten Personen wurden beispielsweise gefragt, wie sie sich fortbewegen und ernähren, da Bereiche wie Mobilität und Alltagskonsum wesentliche Auswirkungen auf den Ressourcenkonsum haben. „Wohnen“ als ein weiterer wesentlicher Konsumbereich (Moser et al. 2016) wurde nicht einbezogen, da die eigene Wohnsituation individuell nicht so unmittelbar gestaltet werden kann wie die Mobilität und die Ernährung.¹⁵

Besucherinnen eines Repair-Cafés in Bern (Schweiz) unterhalten sich mit einer Repair-Fachperson (rechts). Repair-Cafés stellen einen wachsenden Trend in Europa dar. Sie motivieren, defekte Dinge wie Smartphones reparieren zu lassen, anstatt neue Dinge zu kaufen. Foto: A. Lannen

und Suffizienz. Bei der **Effizienzstrategie** geht es darum, den Ressourceneinsatz pro Produkt- oder Dienstleistungseinheit zu verringern und damit die Ressourcenproduktivität zu erhöhen.⁸ Hier stehen technische Lösungen im Vordergrund. Kann beispielsweise durch einen verringerten Energieeinsatz bei Autos der Benzinverbrauch gesenkt werden, spricht man von einer Effizienzmassnahme. Die **Konsistenzstrategie** richtet sich auf Stoffkreisläufe und strebt eine Vereinbarkeit von Natur und Technik an, indem sie den materiellen Durchfluss verringert.⁹ Ein Beispiel ist der Ersatz fossiler Energieträger durch regenerative Energieformen wie Wind- und Sonnenenergie. Für die Verwirklichung einer nachhaltigen Entwicklung sind Effizienz- und Konsistenzstrategien alleine jedoch nicht hinreichend: Trotz bisher grosser Effizienz- und Konsistenz-Anstrengungen nimmt der Ressourcenverbrauch weiterhin zu. Es braucht darüber hinaus die **Suffizienzstrategie**.¹⁰ Diese verfolgt ein doppeltes Ziel: die Festsetzung oberer Grenzen des Ressourcenverbrauchs, um eine Reduktion sicherzustellen¹¹, sowie einen Wandel der Lebens- und Wirtschaftsweise. Insbesondere Letzteres erfordert ein verändertes Verständnis von Wohlstand und gutem Leben im Sinne von Zeit- und Beziehungswohlstand,¹² und damit eine Veränderung von Wertesystemen, die als wesentlich für eine Transformation in Richtung Nachhaltigkeit zu erachten ist.¹³

Der suffiziente Lebensstil – warum es ohne ihn nicht geht

Im CDE-Forschungsprojekt (s. Box 1) wurde ein **suffizienter Lebensstil** als eine Ausprägung eines nachhaltigen Lebensstils definiert, bei dem ein *Weniger* an Ressourcenverbrauch einhergeht mit einem *Mehr* an Lebenszufriedenheit. Ein Lebensstil gilt somit dann als suffizient, wenn ein reduzierter Ressourcenverbrauch von der jeweiligen Person nicht als Verzicht, sondern als Beitrag zu ihrem guten Leben erachtet wird.

Gelebte Suffizienz in Mobilität und Alltagskonsum

Wie in Interviews mit PionierInnen eines suffizienten Lebensstils deutlich wurde, trägt ein solcher durch spezifische Verhaltensweisen zur Reduktion des Ressourcenverbrauchs bei.

Mobilität. In Bezug auf ihr Mobilitätsverhalten schätzen suffizient lebende Menschen es, ihre Wege, wenn immer möglich, mit dem Velo oder bei weiteren Strecken mit dem ÖV zurückzulegen, statt mit dem Auto unterwegs zu sein. Sie geniessen es, an der frischen Luft zu sein, sich aus eigener Kraft fortbewegen zu können und dabei noch etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Sie fliegen möglichst nicht und nutzen auch für ihre Urlaubsreisen den ÖV.

Ernährung. Bei ihren alltäglichen Einkäufen von Nahrungsmitteln kaufen sie nur das, was sie wirklich benötigen. Sie treffen eine sorgsame Auswahl bei den Produkten (fair gehandelt, biologisch produziert, saisonal, aus der Region). Sie achten auf die Umweltverträglichkeit der Inhaltsstoffe und Verpackungen.

Kleidung. Bei der Kleidung ist es ihnen wichtig, dass in der Produktionskette soziale und ökologische Standards beachtet und dem Handel Fair-Trade-Kriterien zugrunde gelegt wurden. Idealerweise können sie Kleidung mit anderen tauschen oder in Secondhandläden oder Brockenstuben kaufen, da dies die Ressourcen am meisten schont.

Reparaturen. Wenn Geräte kaputtgehen, versuchen suffizient lebende Menschen, sie reparieren zu lassen oder im Idealfall selbst zu reparieren. Sie schätzen daher Repair-Cafés. Oder sie suchen nach einer Möglichkeit, Geräte mit anderen gemeinsam zu nutzen, ehe sie einen Neukauf in Erwägung ziehen.



Mehr durch weniger

Auf den ersten Blick scheint der Gedanke ziemlich utopisch, dass eine Lebensweise, mit der weniger Ressourcen verbraucht werden und weniger konsumiert wird, die Lebenszufriedenheit steigern und ein gutes Leben befördern kann. Wie ist das möglich? Und worin sehen suffizient lebende Menschen den Mehrwert, den sie aus ihrem ressourcenschonenden Verhalten ziehen? Die Erkenntnisse aus der Auswertung leitfadengestützter qualitativer Interviews lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Freiheit durch Beschränkung. Ein Gewinn an Freiheit ist einer der Kernpunkte. So empfinden suffizient lebende Menschen es als befreiend, wenn sie aufgrund ihrer Auswahlkriterien (s.o.) ihre Konsumentenscheide vor überladenen Supermarktregalen mit wenig Zeitaufwand treffen können und sich bewusst werden, wie viel von dem, was angeboten wird, sie gar nicht benötigen.

Raum für Selbstbestimmung. Auch das Gefühl, in einem hohen Mass selbstbestimmt zu leben, sich vor dem Hintergrund der eigenen Werthaltungen bewusst für oder gegen bestimmte Produkte oder Verhaltensweisen zu entscheiden und dies auch konsequent umzusetzen, trägt wesentlich zur Lebenszufriedenheit bei.

Zeit für Beziehungen. Die Pflege und das intensive Leben gelungener Beziehungen – mit anderen Menschen, aber auch mit sich selbst und mit der Natur – sind für suffizient lebende Menschen zentrale Elemente ihres guten Lebens. Es ist ihnen daher sehr wichtig, genügend Zeit dafür zur Verfügung zu haben.

Prinzip der Achtsamkeit. Sich üben in Achtsamkeit, sowohl gegenüber sich selbst als auch gegenüber allen anderen Lebewesen, nennen suffizient lebende Personen als bedeutenden Teil ihrer Lebensweise. Achtsam zu sein gegenüber anderen bedeutet für sie, sich Gedanken um das Wohlergehen anderer Lebewesen zu machen und das eigene Verhalten so zu verändern, dass nicht nur sie selbst, sondern auch die anderen Lebewesen durch ihr Handeln keinen Schaden nehmen. Darüber hinaus verstehen sie unter einem achtsamen Leben das bewusste Leben in der Gegenwart, wovon sie sich innere Ruhe und eine Fokussierung auf das Wesentliche versprechen.

Zeit und Raum für Wohlbefinden. Schliesslich ist es suffizient lebenden Menschen sehr wichtig, genügend Zeit zu haben für die Dinge, die ihnen auch zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens wichtig sind, wie zum Beispiel für die Zubereitung von selbst gezogenem Gemüse.

Hemmnisse und Chancen

In den Interviews mit PionierInnen wurden zahlreiche hemmende und fördernde Faktoren für einen suffizienten Lebensstil identifiziert. So ist die „Macht der Gewohnheit“ ein Faktor, der auf der Ebene der Persönlichkeit ein ressourcenschonendes Verhalten erschweren kann. Es ist

leichter, das etablierte Verhalten fortzuführen, statt die Energie aufzuwenden, nach Alternativen zu suchen und diese umzusetzen. Das Spannungsfeld zwischen dem Bedürfnis einerseits, sich selbst treu zu bleiben und möglichst selbstbestimmt zu leben, und andererseits in der Gesellschaft akzeptiert und wertgeschätzt zu werden, ist ein weiterer Bereich, der einen suffizienten Lebensstil erschweren kann. Und schliesslich offenbart sich das aktuelle Wirtschaftssystem aufgrund des ihm innewohnenden Wachstumsmaximierungszwangs immer wieder als Hemmschuh für ein ressourcenschonendes Leben.

Es gibt jedoch auch etliche Faktoren, die förderlich für einen suffizienten Lebensstil sind. Dazu zählt vor allem die zunehmende Einsicht, dass ein Zuviel an materiellem Besitz zu einer Belastung werden kann – sowohl physisch (denken wir nur an Umzüge) als auch psychisch (Sorge um Besitzstandswahrung) –, was das Bedürfnis nach „Entrümpelung“¹⁶ und „leichter leben“ steigern kann. Als hilfreich für eine suffiziente Lebensweise wird ein unterstützendes persönliches Umfeld, eine Bestärkung durch Gleichgesinnte, die sowohl mental als auch mit Rat und Tat helfen können, eingeschätzt. Als förderlich werden zudem auch die institutionellen Rahmenbedingungen in der Schweiz benannt, angefangen vom basisdemokratischen System mit den gesetzlichen Rahmenbedingungen, der Rechtssicherheit und Freiheit bis hin zu einem Leben in Frieden und dem hohen Lebensstandard – alles Bedingungen, die eine Wahl des eigenen Lebensstils überhaupt erst ermöglichen.

Einen suffizienten Lebensstil fördern – was ist zu beachten?

Damit ein suffizienter Lebensstil verbreitet werden kann, sollten geeignete Massnahmen in verschiedenen Bereichen und auf verschiedenen Ebenen umgesetzt werden. Primär sollten solche Bereiche angegangen werden, die eine grosse Wirkmächtigkeit entfalten können. Innerhalb der von den PionierInnen und ExpertInnen formulierten Massnahmen zur Förderung und Verbreitung eines suffizienten Lebensstils (s. letzte Seite) wird der Bildungsarbeit (schulisch wie ausserschulisch), der Kommunikation von Vorbildern sowie der Entwicklung alternativer Arbeits(zeit)modelle eine zentrale Bedeutung zugeschrieben. Die unterstützenden Massnahmen sollten sich auf möglichst viele Handlungsfelder erstrecken,¹⁷ verschiedene Eingriffstiefen bieten und mit unterschiedlichen zeitlichen Rahmen bezüglich ihrer Umsetzbarkeit erarbeitet werden. Wichtig ist, dass verschiedene Akteure (Gemeinden, Kantone, Bund) einbezogen werden,¹⁸ um die breite Bevölkerung in den verschiedenen Bereichen wirkungsvoll ansprechen und motivieren zu können.

Box 2. Gelebte Suffizienz – zwei Kurzporträts

Rahel ist 36 Jahre alt und arbeitet im Mobilitätsbereich. Für sie sind zu Fuss gehen und Velo fahren die Fortbewegungsarten, die ihr entsprechen und die sie auch vom Tempo her für angemessen hält, denn sie schätzt es, langsam unterwegs zu sein. Dies sieht sie als förderlich für ihr Wohlbefinden. Sie kann so in Kontakt treten zu den Menschen, denen sie begegnet, und fühlt sich auch viel stärker in die Stadt eingebunden. Zudem kann sie so ihren Bewegungsdrang ausleben und tut gleichzeitig etwas für ihre Fitness. Geflogen ist sie seit 16 Jahren nicht mehr.

Maria ist 37 Jahre alt und arbeitet im Finanzsektor. Sie kritisiert die ökologischen und sozialen Probleme, die aus übermässigem materiellem Konsum resultieren, und hält ihren eigenen Konsum möglichst niedrig. Sie kauft nur, was sie wirklich braucht, und vieles davon aus zweiter Hand. Vieles nutzt sie gemeinsam mit anderen. Sie bekommt auch immer wieder Sachen geschenkt, die andere nicht mehr haben wollen. Geht etwas kaputt, wird es nach Möglichkeit repariert. Durch diese Lebensweise kann sie es sich leisten, Teilzeit zu arbeiten und viel Zeit für die Familie und die Pflege ihres sozialen Netzes zu verwenden, was ihr sehr wichtig ist.

Box 3. Ähnliche Lebensstil-Konzepte

Es gibt Konzepte, die mit einem suffizienten Lebensstil verwandt sind, Gemeinsamkeiten mit diesem aufweisen, aber sich auch in zentralen Punkten unterscheiden. AnhängerInnen von LOVOS (Lifestyle of Voluntary Simplicity) streben ebenfalls ein Mehr an Lebenszufriedenheit und eine gezielte Konsumreduktion an, aber sie orientieren sich nicht zwingend an Prinzipien der Nachhaltigkeit. AnhängerInnen von LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability) dagegen richten sich auf eine nachhaltige Entwicklung aus und streben nach einem individuell guten Leben. Dies muss allerdings nicht mit einer Konsumreduktion verbunden sein; es wird lediglich darauf geachtet, fair und ökologisch zu konsumieren, was allerdings auch mit einer Zunahme des Konsums und damit des Ressourcenverbrauchs verbunden sein kann.¹⁹

Dr. Marion Leng
Senior Research Scientist
Centre for Development and Environment (CDE)
Universität Bern, Schweiz
marion.leng@cde.unibe.ch



Kirstin Schild, MA
Research Scientist
Centre for Development and Environment (CDE)
Universität Bern, Schweiz
kirstin.schild@cde.unibe.ch



Heidi Hofmann, MA/MSc
Research Scientist
sanu future learning ag
Biel, Schweiz
hhofmann@sanu.ch



Prof. Dr. Thomas Hammer
Senior Research Scientist
Centre for Development and Environment (CDE)
Universität Bern, Schweiz
thomas.hammer@cde.unibe.ch



Anregungen zur Umsetzung der Forschungsergebnisse

Bildung für einen suffizienten Lebensstil

Für die Förderung und Verbreitung eines suffizienten Lebensstils ist ein gesamtgesellschaftlicher Wertewandel erforderlich, der durch eine geeignete schulische und ausser-schulische Bildungsarbeit eingeleitet und begleitet werden sollte.²⁰ Im Vordergrund steht die Förderung bestimmter Kompetenzen, wie v.a. die Reflexionskompetenz, sowie von Konzepten wie Achtsamkeit gegenüber anderen Lebewesen und sich selbst. Sensibilisierungskampagnen sollen auf das eigene Verhalten aufmerksam machen, zur Reflexion anregen und zu Veränderungen motivieren.

Kommunikation von Vorbildern

Im Rahmen der gesamtgesellschaftlichen Umsetzung von Suffizienz im globalen Norden als soziale Innovation fungieren suffizient lebende Menschen als „change agents“.²¹ Sie probieren selber Veränderungen aus, stossen Veränderungsprozesse in ihrem Umfeld an und tragen so zu einem gesellschaftlichen Wandel bei. Sie werden allerdings noch zu wenig wahrgenommen, und ihr Wirkungskreis ist daher noch relativ begrenzt. Um die breite Bevölkerung zu informieren, wie suffizient lebende Personen ihren Alltag ressourcenschonend gestalten und worin sie den Mehrwert, v.a. auch in Bezug auf ihre Lebenszufriedenheit, sehen, sollten sie als Vorbilder porträtiert und kommuniziert werden.²²

Alternative Arbeits(zeit)modelle

Viele der einen suffizienten Lebensstil kennzeichnenden Tätigkeiten sind zeitintensiv. Daher ist es erforderlich, Arbeits(zeit)modelle zu entwickeln, die ermöglichen, den Anteil der Erwerbsarbeitszeit zu verringern und zudem diese Zeit möglichst flexibel über die gesamte Lebensarbeitszeit hinweg einteilen zu können.²³ Solche Teilzeitarbeitsmodelle müssten die Existenzsicherung gewährleisten. Modelle wie das bedingungslose Grundeinkommen setzen hier an. Ziel müsste zudem sein, Erwerbs- und Nichterwerbsarbeitszeit besser aufeinander abzustimmen und letztere aufzuwerten.

Ökologische Notwendigkeit versus Bereitschaft zu Veränderungen

Suffizienz-PionierInnen inspirieren zu Verhaltensveränderungen. Doch die konsumbezogenen ökologischen Herausforderungen sind dringend. So braucht es auch politische Einflussnahme. Die negativen Auswirkungen der individuellen Konsumfreiheit sollten sorgfältig thematisiert und angegangen werden, so dass entsprechende Massnahmen nicht als von oben verordnet empfunden werden. Massnahmen sollten aufeinander abgestimmt sein und zunehmende Akzeptanz eines suffizienten Lebensstils fördern.²⁴

Weiterführende Literatur

Dao QH, Peduzzi P, Chatenoux B, De Bono A, Schwarzer S, Friot D. 2015. *Environmental Limits and Swiss Footprints Based on Planetary Boundaries*. Genf, Schweiz: Bundesamt für Umwelt (BAFU). <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:74873>

Leng M, Schild K, Hofmann H. 2016. *Genug genügt: Mit Suffizienz zu einem guten Leben*. München, Deutschland: Oekom Verlag. <https://www.oekom.de/nc/buecher/gesamtprogramm/buch/genug-genuegt.html>

Linz M. 2015. *Suffizienz als politische Praxis: Ein Katalog*. Nr. 49. Wuppertal, Deutschland: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie. <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/106818/1/816926395.pdf>

Seidl I, Zahrnt A, Hrsg. 2010. *Postwachstumsgesellschaft: Konzepte für die Zukunft*. Marburg, Deutschland: Metropolis-Verlag. <http://oekologisches-wirtschaften.de/index.php/oew/article/download/1066/1067>

Stengel, O. 2011. *Suffizienz: Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise*. München, Deutschland: Oekom Verlag. https://epub.wupperinst.org/files/3822/WSFN1_Stengel.pdf

Centre for Development and Environment (CDE)
Universität Bern
Hallerstrasse 10
3012 Bern
Schweiz
www.cde.unibe.ch

Diese Nummer

Redaktion der Reihe: Anu Lannen
Redaktion: Thomas Hammer
Design: Simone Kummer

ISSN 2296-8687



Dieser Policy Brief ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz. Die Lizenz kann unter <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de> eingesehen werden.

Die in diesem Policy Brief geäußerten Ansichten sind die der Autorinnen und Autoren und entsprechen nicht zwingend den offiziellen Ansichten des CDE, der Universität Bern oder anderer beteiligten Einzelpersonen und Institutionen.

Zitierweise: Leng M, Schild K, Hofmann H, Hammer T. 2017. *Genug ist gut genug: mit Suffizienz gegen den Ressourcenverbrauch*. CDE Policy Brief, Nr. 11. Bern, Schweiz: CDE.

Schlüsselwörter: Suffizienz, natürliche Ressourcen, Konsum, Lebensstile, gutes Leben, Transformation

CDE Policy Briefs informieren regelmässig über die neuesten Erkenntnisse unserer Forschung zu nachhaltiger Entwicklung. Sie bieten politik- und umsetzungsrelevante Informationen zu den Forschungsgebieten globaler Wandel, Innovationen, Nutzung von Land- und Wasserressourcen, Ökosystemdienstleistungen, Ressourcengouvernanz, Ungleichheiten und Armut. Die Reihe erscheint auf Englisch, einzelne Nummern auch in deutscher Übersetzung. CDE Policy Briefs und andere Ressourcen des CDE sind öffentlich zugänglich unter: www.cde.unibe.ch

Anmerkungen und bibliografische Angaben

¹ Wenn wir im Folgenden von „Ressourcen“ sprechen, meinen wir damit natürliche nicht erneuerbare Ressourcen.

² Prinzip der Verteilungsgerechtigkeit.

³ Siehe Sustainable Development Goals: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/> (Zugriff 12.07.2016).

⁴ Poldervaart P. 2015. Ressourcenkonsum – Wo liegt das naturverträgliche Mass? *UMWELT* 2:39–41. https://www.bafu.admin.ch/dam/bafu/de/dokumente/naturgefahren/magazin-download/diese_ausgabe_altdownload.pdf.download.pdf/diese_ausgabe_altdownload.pdf

⁵ McLellan R, Iyengar L, Jeffries B, and Oerlemans N, eds. 2014. *Living Planet Report 2014: Species and Spaces, People and Places*. Gland, Switzerland: World Wide Fund for Nature. http://www.footprintnetwork.org/content/images/article_uploads/LPR2014_summary_low_res.pdf

⁶ Dao QH, Peduzzi P, Chatenoux B, De Bono A, Schwarzer S, Friot D. 2015. *Environmental Limits and Swiss Footprints Based on Planetary Boundaries*. Genf, Schweiz: Bundesamt für Umwelt (BAFU). (S. 31) <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:74873>

⁷ Bei unserem Problemlösungsansatz fokussieren wir auf den globalen Norden. Wir klammern daher auch die Diskussion um die nachholende Gerechtigkeit des globalen Südens aus.

⁸ Kleinhüchelkotten S. 2005. *Suffizienz und Lebensstile*. Berlin, Deutschland: Berliner Wissenschaftsverlag. (S. 54) <http://d-nb.info/974530034/04>

⁹ Stengel O. 2011. Weniger ist schwer: Barrieren in der Umsetzung suffizienter Lebensstile – und wie wir sie überwinden können. *GAIA* 20(1):26–30. <http://www.ingentaconnect.com/contentone/oekom/gaia/2011/00000020/00000001/art00007>

¹⁰ Linz M. 2015. *Suffizienz als politische Praxis: ein Katalog*. Nr. 49. Wuppertal, Deutschland: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie. <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/106818/1/816926395.pdf>

¹¹ Die drei Strategien dürfen allerdings nicht gegeneinander ausgespielt werden. Die Festlegung von Obergrenzen im Kontext der Suffizienzstrategie zielt vielmehr darauf ab, dass innerhalb dieser Grenzen die Effizienz- und Konsistenzstrategie ihre volle Wirkung entfalten sollen.

¹² *Zeitwohlstand* meint, die eigene Lebenszeit in einem hohen Masse individuell gestalten zu können. *Beziehungswohlstand* steht für das Ausmass, in dem soziale Beziehungen auf eine zufrieden stellende Art und Weise gestaltet werden können; z.B. Scherhorn. 2002. Die Logik der Suffizienz, S. 15–26. In: Linz M et al. *Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit*. Wuppertal, Deutschland: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie. <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/106818/1/816926395.pdf> <https://epub.wupperinst.org/frontdoor/index/index/docId/1551>

¹³ Reisch LA and Bietz S. 2014. *Zeit für Nachhaltigkeit – Zeiten der Transformation. Mit Zeitpolitik gesellschaftliche Veränderungsprozesse steuern*. München, Deutschland: Oekom Verlag. <https://www.oekom.de/nc/buecher/gesamtprogramm/buch/zeit-fuer-nachhaltigkeit-zeiten-der-transformation.html>; Linz M. 2013. Ohne sie reicht es nicht. Zur Notwendigkeit von Suffizienz. *Politische Ökologie* 135:24–32. <http://tinyurl.com/yb8wkco4>

¹⁴ Eine ausführliche Darstellung der Erkenntnisse aus dem Projekt finden sich in: Leng M, Schild K, Hofmann H. 2016. *Genug Genügt. Mit Suffizienz zu einem guten Leben*. München, Deutschland: Oekom Verlag. <https://www.oekom.de/nc/buecher/gesamtprogramm/buch/genug-genuegt.html>

¹⁵ Moser S, Lannen A, Kleinhüchelkotten S, Neitzke HP, Bilharz M. 2016. *Gute Absichten, hoher CO₂-Austoss: Die Rolle von Privathaushalten in reichen Ländern*. CDE Policy Brief, No. 9. Bern, Schweiz: CDE. <http://tinyurl.com/yd6sdxxj>

¹⁶ Sachs W. 1993. Die vier E's: Merkposten für einen massvollen Wirtschaftsstil. *Politische Ökologie* 33:69–72. <https://epub.wupperinst.org/frontdoor/index/index/docId/66>

¹⁷ Schweizerischer Bundesrat. *Strategie Nachhaltige Entwicklung 2016–2019*. Bern, Schweiz: Schweizerischer Bundesrat. <http://tinyurl.com/yclnbqxz>

¹⁸ Linz M. 2015. *Op. cit.*

¹⁹ Stengel O. 2011. *Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise*. München, Deutschland: Oekom Verlag. (S. 211) <http://tinyurl.com/yah2s4zx>; Jenny A. 2014. *Suffizienz auf individueller Ebene: Literaturanalyse zu psychologischen Grundlagen der Suffizienz*. Zwischenbericht Nr. 18, Forschungsprojekt FP-1.7. (S. 71–82) http://www.energieforschung-zuerich.ch/fileadmin/berichte/Zusammenfassung_Suffizienz_Literaturanalyse_FP-1-7.pdf

²⁰ Geibler et al. (2014) zeigen Formen sozialen Lernens mit experimentellen Arbeitsweisen und Laboratorien auf, die die Bildungsarbeit dahingehend unterstützen können: Geibler J, Erdmann L, Liedtke C, Rohn H, Stabe M, Berner S, Leismann K, Schnalzer K, Kennedy K. 2014. Exploring the Potential of a German Living Lab Research Infrastructure for the Development of Low Resource Products and Services. *Resources* 3:575–598. <http://www.mdpi.com/2079-9276/3/3/575>

Anmerkungen und bibliografische Angaben

²¹ Kristof K. 2010. *Wege zum Wandel: Wie wir gesellschaftliche Veränderungen erfolgreich gestalten können*. München, Deutschland: Oekom Verlag. (S. 35) <https://www.oekom.de/nc/buecher/neuerscheinungen/buch/wege-zum-wandel.html>

²² Nach Stengel bilden solche Vorbilder einen wichtigen Teil der Deutungselite: Stengel O. 2011. *Op. cit.* (S. 306)

²³ Inwiefern eine Reduktion der Erwerbsarbeitszeit Subsistenzarbeiten und Tätigkeiten im Bereich des sozialen Engagements befördert, die Lebenszufriedenheit erhöht und einen geringeren Ressourcenverbrauch nach sich zieht, wird zunehmend erforscht, z.B.: Buhl J, Acosta J. 2016. Work less, do less? Working time reductions and rebound effects. *Sustainability Science* 11(2):261–276. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11625-015-0322-8>

²⁴ Linz M. 2015. *Op. cit.*